



わんぱく 保育園 献立表 (11月分)



| | | | 離乳食 | | | | | | |
|------|---|----------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 9:30 | | 11:00 | 15:00 | 10:30 | 10:45 | 14:30 | 10:45 | 14:30 | |
| 日 | 曜 | おやつ | 昼食 | おやつ | 初期 | 中期 | 後期 | 後期 | |
| 1 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 きやべつと春雨の和え物 | 牛乳 カレー風味の ホットケーキ | 10倍かゆ 白身魚のマッシュ | 7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮 | 7倍かゆ きやべつスープ じゃが芋のそぼろあんかけ | 5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮 | 5倍かゆ きやべつスープ じゃが芋のそぼろあんかけ |
| 2 | 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 清汁 じゃが芋と豚肉のうま煮 マカロニサラダ | お茶 おにぎり | 10倍かゆ あけぼのマッシュ | 7倍かゆ 味噌汁 グリビースのやわらか煮 | 7倍かゆ 清汁 煮豆腐 | 5倍かゆ 清汁 グリビースのやわらか煮 | 5倍かゆ 清汁 煮豆腐 |
| 4 | 土 | 牛乳 ポーロ | ご飯 野菜のごま味噌汁 鶏肉と南瓜の煮物 | 牛乳 せんべい | 10倍かゆ 南瓜 マッシュ | 7倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 | 納豆かゆ 人参のごま煮 | 5倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 | 納豆かゆ 人参のごま煮 |
| 6 | 月 | 牛乳 ウエハース | ご飯 にゅうめん ウインナー 切干大根の炒め煮 | りんごゼリー | 10倍かゆ 豆腐のくず煮 | 7倍かゆ 清汁 あんかけ豆腐 | 7倍かゆ 小松菜のスープ じゃこじゃが | 5倍かゆ 清汁 あんかけ豆腐 | 5倍かゆ 小松菜のスープ じゃこじゃが |
| 7 | 火 | 牛乳 コンスナック | ご飯 おでん風煮物 チンゲン菜の磯香和え | 牛乳 黒ごま・きな粉 サンド | 10倍かゆ 大根 マッシュ | 7倍かゆ 味噌汁 きやべつをやわらか煮 | 7倍かゆ 野菜スープ 里芋のうま煮 | 5倍かゆ 味噌汁 きやべつをやわらか煮 | 5倍かゆ 野菜スープ 里芋のうま煮 |
| 8 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 ハヤシチュー しょうゆフレンチ みかん | 牛乳 変わり焼き | 10倍かゆ ポテトマッシュ | 7倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のトマト煮 | 7倍かゆ 味噌汁 長芋のそぼろあんかけ | 5倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のトマト煮 | 5倍かゆ 味噌汁 長芋のそぼろあんかけ |
| 9 | 木 | 牛乳 あられ | きのこピラフ わかめスープ コロッケ ポイルきやべつ みかん | 牛乳 ロールケーキ | 10倍かゆ 豆腐マッシュ | おじや 豆腐の味噌煮 | 7倍かゆ わかめスープ 麩のべたべた煮 | おじや 豆腐の味噌煮 | 5倍かゆ わかめスープ 麩のべたべた煮 |
| 10 | 金 | 牛乳 お米スナック | ご飯 清汁 スタミナ納豆 胡瓜のゆかり和え | お茶 おにぎり | 10倍かゆ さつま芋マッシュ | 7倍かゆ 味噌汁 納豆和え | おじや 人参の甘煮 | 5倍かゆ 味噌汁 納豆和え | おじや 人参の甘煮 |
| 11 | 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 わんぱくカレー きやべつと磯辺和え | 牛乳 あられ | 10倍かゆ きやべつマッシュ | 7倍かゆ 清汁 じゃこじゃが | 7倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮 | 5倍かゆ 清汁 じゃこじゃが | 5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮 |
| 13 | 月 | 牛乳 じゃが芋スナック | ご飯 コンソメスープ ミックス野菜 煮込みハンバーグ | 牛乳 ココアケーキ | 10倍かゆ じゃが芋のマッシュ | 7倍かゆ わかめスープ グリビースのやわらか煮 | 7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮 | 5倍かゆ わかめスープ グリビースのやわらか煮 | 5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮 |
| 14 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 ビーンズスープ さつま芋のカレー煮 きやべつとゆかり和え | ヨーグルト和え | 10倍かゆ さつま芋マッシュ | 7倍かゆ 清汁 さつまいものうま煮 | 7倍かゆ きやべつスープ 人参のじゃこ煮 | 5倍かゆ 清汁 さつまいものうま煮 | 7倍かゆ きやべつスープ 人参のじゃこ煮 |
| 15 | 水 | 牛乳 ビスケット | ご飯 味噌汁 ひじきの煮付 白ごまつね | 牛乳 マカロニきな粉 | 10倍かゆ 青菜のマッシュ | 7倍かゆ 納豆汁 小松菜のうま煮 | 7倍かゆ 清汁 さつま芋のきな粉和え | 5倍かゆ 清汁 小松菜のうま煮 | 5倍かゆ 清汁 さつま芋のきな粉和え |
| 16 | 木 | 牛乳 クラッカー | ご飯 魚の団子汁 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ | 豆乳ババロア | 10倍かゆ 豆腐マッシュ | 7倍かゆ 清汁 じゃが芋の白煮 | 7倍かゆ ほうれん草スープ ブロッコリーのうま煮 | 5倍かゆ 清汁 じゃが芋の白煮 | 5倍かゆ ほうれん草スープ ブロッコリーのうま煮 |
| 17 | 金 | 牛乳 サブレ | ご飯 味噌汁 栄養さんびら 野菜のごまサラダ | 牛乳 ふかし芋 | 10倍かゆ 南瓜 マッシュ | 7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ煮 | 7倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮 | 5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ煮 | 5倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮 |
| 18 | 土 | 牛乳 ポーロ | ご飯 五目汁 牛肉とビーマンの細切り炒め | 牛乳 せんべい | 10倍かゆ 青菜のマッシュ | 7倍かゆ 野菜スープ 小松菜のじゃこ煮 | 7倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐 | 5倍かゆ 野菜スープ 小松菜のじゃこ煮 | 5倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐 |
| 20 | 月 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆乳クリーム煮 もやしとにらの和え物 パナナ | 牛乳 重ね煮 | 10倍かゆ じゃが芋のマッシュ | 7倍かゆ 清汁 豆乳スープ 麩のべたべた煮 | 7倍かゆ 清汁 さつま芋のりんご煮 | 5倍かゆ 豆乳スープ 麩のべたべた煮 | 5倍かゆ 清汁 さつま芋のりんご煮 |
| 21 | 火 | 牛乳 コンスナック | ご飯 清汁 五目煮豆 シルバーサラダ | 牛乳 りんご入り 蒸しパン | 10倍かゆ あけぼのマッシュ | 7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の白煮 | 7倍かゆ 清汁 人参のうま煮 | 5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の白煮 | 5倍かゆ 清汁 人参のうま煮 |
| 22 | 水 | 牛乳 クッキー | ご飯 高野のスープ 豚肉のうま煮 もやしのごま酢和え | 牛乳 大学芋 | 10倍かゆ 人参マッシュ | 7倍かゆ 野菜スープ 高野豆腐のうま煮 | 7倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のじゃこ煮 | 5倍かゆ 野菜スープ 高野豆腐のうま煮 | 5倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のじゃこ煮 |
| 24 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 弓ヶ浜の味噌汁 いわしの梅 ブロッコリーの昆布和え | お茶 おにぎり | 10倍かゆ 豆腐マッシュ | 7倍かゆ 清汁 さつまいものうま煮 | 7倍かゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 | 5倍かゆ 清汁 さつまいものうま煮 | 5倍かゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 |
| 25 | 土 | 牛乳 せんべい | 五目うどん 野菜のツナ和え | 牛乳 せんべい | 10倍かゆ 白菜マッシュ | 7倍かゆ 清汁 納豆汁 白菜のうま煮 | おじや じゃこじゃが | 5倍かゆ 納豆汁 白菜のうま煮 | おじや じゃこじゃが |
| 27 | 月 | 牛乳 じゃが芋スナック | ご飯 なめこ汁 鶏肉の甘辛煮 野菜ののり和え | フルーツ和え | 10倍かゆ 青菜のマッシュ | 7倍かゆ 清汁 チンゲン菜のうま煮 | 7倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 | 5倍かゆ 清汁 チンゲン菜のうま煮 | 5倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 |
| 28 | 火 | 牛乳 クッキー | ご飯 清汁 鯖の煮付 三色和え | 牛乳 芋ようかん | 10倍かゆ 魚のくず煮 | 7倍かゆ 味噌汁 魚のくず煮 | 7倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮 | 5倍かゆ 味噌汁 魚のくず煮 | 5倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮 |
| 29 | 水 | 牛乳 ビスケット | ご飯 味噌汁 豚肉の炒り煮 白菜ときやべつと昆布和え | 牛乳 コーンのおやき | 10倍かゆ 豆腐マッシュ | 7倍かゆ クリームコーンスープ あんかけ豆腐 | 7倍かゆ 味噌汁 きやべつとじゃこ煮 | 5倍かゆ クリームコーンスープ あんかけ豆腐 | 5倍かゆ 味噌汁 きやべつとじゃこ煮 |
| 30 | 木 | 牛乳 紫いもスナック | 大根カレーライス きやべつとコーンのサラダ みかん | ヨーグルト | 10倍かゆ きやべつマッシュ | 7倍かゆ 清汁 じゃが芋のうま煮 | 味噌おじや 豆腐のくず煮 | 5倍かゆ 清汁 じゃが芋のうま煮 | 味噌おじや 豆腐のくず煮 |